

## Deprem, savaş ve terörizm gibi kitlesel felaketler için bir ruh sağlığı modeli

### Özet

Deprem, savaş ve terörizm gibi geniş insan kitlelerini etkileyen olaylar toplumlarda ciddi bir ruh sağlığı sorununa yol açabilir. Bu sorunlarla ulusal düzeyde başa çıkabilmek için a) iyi tanımlanmış bir kuramsal temele dayanan, (b) etkili olduğu bilimsel çalışmalarla kanıtlanmış (c) kısa süreli ve (d) kendine yardım kitapçığı ve diğer medya araçlarıyla, en ekonomik biçimde yaygın olarak kitlelere iletilebilecek tedavilere ihtiyaç bulunmaktadır. Travma Sonrası Stres Hastalığı (TSSH) tedavisinde kullanılan yöntemlerden hiçbiri bu kriterlerin tümünü karşılamamaktadır. Türkiye'deki 1999 depremlerinden bu yana, bilişsel-davranışçı tedavide bazı kuramsal değişiklikler yaparak, tek bir seansta etkili olan ve bir kitapçık ile çok sayıda insana iletilebilecek bir davranış tedavisi yöntemi geliştirdik. Yaptığımız çalışmalar, bu tedavinin depremzedelerin %80'inden fazlasında TSSH ve depresyonu ortadan kaldırarak iyileşmeye yol açtığını göstermektedir. Ayrıca, bu tedavinin, bir deprem benzeştiricisi (earthquake simulator) ile yapılan ve deprem sarsıntıları üzerinde kontrol duygusu sağlamaya yönelik bir alıştıırma tedavisi ile birlikte verildiğinde deprem travmasına karşı psikolojik direnci arttırabileceğini düşündüren bulgular vardır. Bu yazıda, bu çalışmaların sonuçları gözden geçirilerek, deprem travmasına yönelik, ulusal düzeyde uygulanabilecek bir ruh sağlığı modeli önerilmektedir. İki aşamalı olan bu model, (a) deprem öncesi dönemde insanlarda deprem travmasına karşı psikolojik direnci arttırabilecek yöntemlerin kullanılmasını ve (b) deprem sonrası dönemde ise, geliştirilen kısa süreli tedavilerin kitlelere yaygın olarak iletilmesini öngörmektedir. Aynı tedavi ilkelerine dayanan benzer bir model, savaş, terör ve benzeri olaylar için de yararlı olabilir. Bu yazıda, ayrıca, felaketler sonrası ruh sağlığı politikaları için bazı öneriler de sunulmaktadır.